

## **BAB V**

### **SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI**

#### **A. Simpulan**

Berdasarkan hasil pengolahan data, analisis data dan pembahasan pada bab IV mengenai perbandingan hasil *Aerobic Maximal Capacity* (VO<sub>2</sub>Max) pada Mahasiswa Ilmu Keolahragaan 2015 berdasarkan daerah, diperoleh kesimpulan bahwa rata-rata hasil tes VO<sub>2</sub>Max Mahasiswa masing-masing berbeda dan menghasilkan hasil rata-rata VO<sub>2</sub>Max terbaik diperoleh daerah Jawa Barat sedangkan rata-rata terendah diperoleh daerah DKI Jakarta, dengan nilai VO<sub>2</sub>Max tertinggi diperoleh mahasiswa dari Jawa Barat dan nilai VO<sub>2</sub>Max terendah diperoleh mahasiswa dari daerah Jawa Barat dan DKI Jakarta. Kemudian dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan kebugaran *Aerobic Maximal Capacity* (VO<sub>2</sub>Max) yang signifikan berdasarkan perbedaan daerah asal Mahasiswa IKOR 2015.

#### **B. Implikasi**

Berdasarkan kesimpulan di atas, penelitian memiliki implikasi agar dengan adanya hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai kajian ilmiah dan teori baik bagi penelitian selanjutnya mengenai kebugaran aerobik, kecerdasan interpersonal, perbedaan kultur daerah terhadap perkembangan mahasiswa baik secara prestasi maupun kecerdasannya.

#### **C. Rekomendasi**

Peneliti memberikan beberapa rekomendasi untuk penelitian selanjutnya agar lebih maju beberapa tahap dari penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti, diantaranya:

1. Bagi peneliti, yang akan melakukan penelitian serupa agar lebih memperbanyak sampel penelitian sehingga hasil yang didapat akan lebih baik sebagai sumber informasi tentang gambaran tingkat kebugaran *Aerobic Maximal Capacity* (VO<sub>2</sub>Max).

2. Bagi sample atau mahasiswa, disarankan untuk dapat mengembangkan kemampuannya dari segi kemampuan fisik dan tehnik olahraga agar kelak dapat menjadi insan yang mampu bersaing hingga jenjang internasional.
3. Bagi lembaga FPOK UPI, agar dapat memberikan pendalaman mata kuliah yang bersangkutan dan kemudahan dari segi ijin maupun biaya untuk melakukan penelitian di *LAB Sport Science Labolatory* untuk mengembangkan ilmu-ilmu yang dimiliki mahasiswa.